

まんのう町 未来ノート

～大切な人に伝えたいこと～



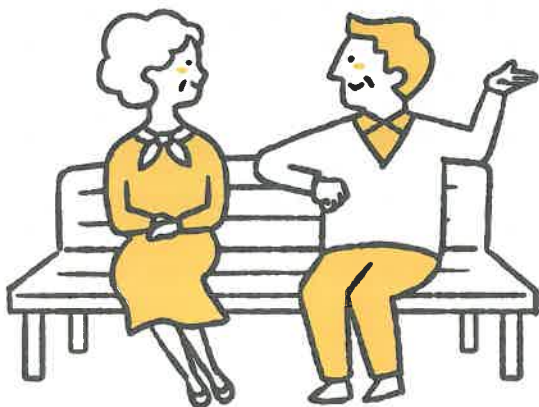
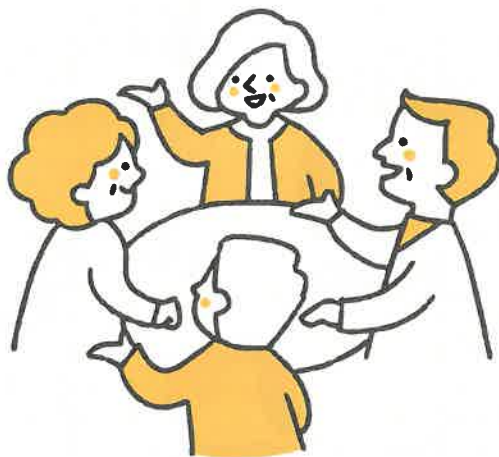
名 前

書き始めた時期

年

月

日







まんのう町 未来ノート

～大切な人に伝えたいこと～

まんのう町 未来ノートとは？

- わたしのこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- わたしにもしものことがあった時に対応すべきこと
- わたしにとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、自身の大切にしたいことや必要なことが少しずつ整理されてくることでしょう。記入内容について、ご家族や友人など大切な人と相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

まんのう町 未来ノートの書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ② 何度書き直しても大丈夫です。いつでも書き直すことができるよう鉛筆で記入することをおすすめします。
- ③ よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ④ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。
- ⑦ このノートは法的な効力を有しません。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

もくじ 目次

広告

宮西
司法書士事務所

相続・登記

丸亀市飯山町下法軍寺380-10

☎ (0877) **98-2411**



Bakery & Cafe

カレンズ

営業時間 7:00～18:00

定休日 毎週月曜日・火曜日

まんのう町吉野下1486-1

TEL0877-75-6158

<https://www.currants.jp>

人生会議(ACP)してみませんか

4

わたしのこと

6

- ▶ 基本情報 6
- ▶ 緊急連絡先 7
- ▶ 保険証・免許証等 7
- ▶ 自分の体について 8
- ▶ 今のわたし～これからのわたし 10

もしものとき

11

- ▶ 病気になったら 11
- ▶ 介護が必要になったら 12
- ▶ 判断力が落ちたら 12
- ▶ 葬儀のこと 13
- ▶ お墓のこと 15
- ▶ 渡したいもの 15
- ▶ 遺言書について 16
- ▶ 成年後見制度について 16



財産について

17

- ▶ 預貯金 17
- ▶ 株式・債権など 17
- ▶ 生命保険 17
- ▶ 不動産 17
- ▶ 法人 17
- ▶ その他(貸金庫、クレジットカード、借金など)
..... 17

各種相談先・手続き先

18

- ▶ 遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成につ
いて 18
- ▶ 地域包括支援センター 要介護認定の申請、成年
後見制度の相談 18
- ▶ 成年後見制度に関する専門職の相談窓口について
..... 19

**UD
FONT**

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



広 告

整骨・接骨院

ひだまり

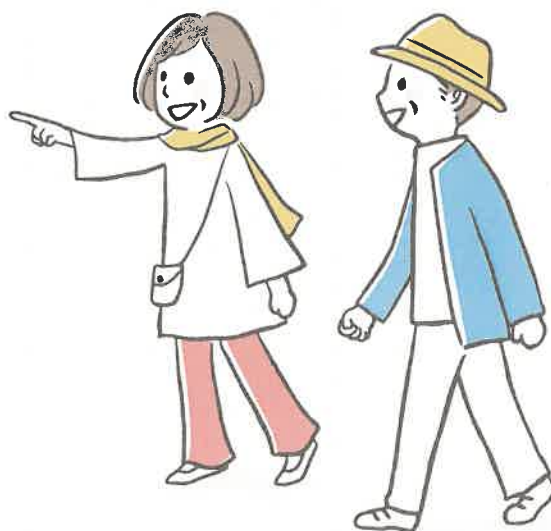
施術時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00頃	×	×	●	●	●	●	●
午後 15:30~20:00頃	×	×	●	●	●	●	●

定休日／月曜日・日曜日

※定休日以外の祝日は休まず施術を行います。

仲多度郡多度津町本通1丁目9-18 1F

☎0877-85-9919



人生会議(ACP)してみませんか

命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

～人生会議とは～



誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をすることがあります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

人生会議を重ねることであなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

どういう流れで、人生会議をするの？

STEP
1

大切にしたいことを考えてみましょう

あなたが大切にしていること、今後望むことを考えてみましょう。

STEP
2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を選びましょう。

もしものとき、あなたが自分の意思を伝えることができなくなった場合に、あなたに代わって意志を伝えてくれる、信頼できる人を選んでおきましょう。

広 告

相続・遺言

成年後見

不動産登記

会社設立

商業登記

前原司法書士事務所

司法書士 前原 裕輔(香川県司法書士会所属)

〒765-0003

善通寺市善通寺町1-1-2

TEL.0877-43-7080

前原司法書士 善通寺

検索

FAX 0877-43-7081



STEP
3

かかりつけ医に質問をしてみましょう

かかりつけ医に、あなたの健康状態や病状、今後予想される経過や必要な医療・ケアなどについて質問し、健康について学び、考えてみましょう。

STEP
4

希望する医療やケアについて話し合しましょう

医療・ケアや生活に関するあなたの希望や思いなどについて、あなたの思いを伝えてくれる人や医療・介護スタッフに、理解してもらい、話し合っておきましょう。

STEP
5

書き留めておきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

STEP
1 治療する際に、大切にしたいことを**考えて**みましょう

- 家族や友人のそばにいたい
- 好きなことをし続けたい
- 家族に負担をかけたくない

STEP
2 もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる人を**選び**ましょう

どんな時でもあなたの希望を尊重できる人



きょうだい

配偶者

子ども

・希望や思いは、時間の経過や健康状態によっても変化していくものです。
・何度も、繰り返し考えていきましょう。

STEP
5 **書き留めて**
おきましょう

話し合った内容は記録として書き残し、周囲と共有しておきましょう。

STEP
4 希望する医療やケアについて**話し合**いましょう

- 痛みやつらさがなければできるだけケアを受けたい
- 一人にしないほしい
- 入院するのはいやだ

STEP
3 **かかりつけ医に**
質問してみましょう

今後予想される経過は？

必要な医療やケアは？



出典：大阪府ホームページ

わたしのこと

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

基本情報

ふりがな
名前：

生年月日： 年 月 日生

住 所：〒

本 籍：〒

電話番号 自宅：

携帯電話：

メールアドレス：

パソコンパスワード：

インターネットバンキング：

利用サイトのパスワード：

スマートフォンのパスワード：

緊急連絡先

① 名 前:

続柄:

連絡先:

② 名 前:

続柄:

連絡先:

③ 名 前:

続柄:

連絡先:

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
健康保険証		
介護保険証		
後期高齢者医療保険証		
運転免許証		
パスポート		
マイナンバーカード		
その他()		

広 告

銀座に志かわ 香川丸亀店

丸亀市今津町725-1 TEL 0877-85-3681

Web・お電話・店頭でのご予約受付中

WEB予約はこちら

自立支援を応援します。

株式会社 **イシカワ**

ISHIKAWA

福祉用具貸与・販売

予防福祉用具貸与・販売

福祉住宅リフォーム

琴平町横井34番地の1 TEL 0877-75-2750

<http://www.ishikawa-care.net/>

自分の体について

✳かかりつけの病院と薬

病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

いつも飲む薬：

病院名・科：

電話番号：

医 師 名：

病 名：

いつも飲む薬：

✳アレルギーなど

☐ 薬（種類：）☐ 食 品（種類：）☐ その他（）

広 告

まごころとともに地域の皆さまの健康をサポートしています

内科・外科・整形外科・脳神経外科・放射線科・リハビリテーション科
皮膚科・泌尿器科・呼吸器内科・消化器内科・糖尿病内科・漢方内科
消化器外科・乳腺外科・肛門外科・胆のう外科

救急告示

医療法人社団 たけお会

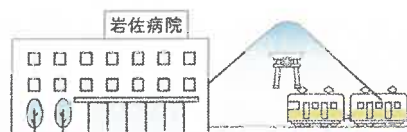
詳しくは▼



岩佐病院

院長 岩佐 隆文

仲多度郡琴平町榎井775 ☎(0877) 73-3535(代)

デイサービス なごみの家
☎(0877) 73-2800なごみの家 指定居宅介護支援事業所
☎(0877) 73-2800

✳過去にかかったことのある大きな病気・けが

☐ 病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

☐ 病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

✳血液型

(A・B・AB・O) 型 R H (+・-)

✳お薬手帳の有無

☐ 有・無 保管場所:

✳その他手帳等の有無

☐ 障がい者手帳 有・無 保管場所:種類: ☐ 身障 ☐ 療育 ☐ 精神☐ その他(難病等):

✳身分証明書や貴重品等の有無

☐ 名称: 保管場所:☐ 名称: 保管場所:

広 告

内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科

ふかだクリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30 受付 8:30～12:15まで	●	●	●	●	●	●	休診
午後 2:30～6:00 受付 12:30～17:45まで	●	●	休診	●	●	休診	休診

休診日／水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

〒766-0021 仲多度郡まんのう町四條179

☎(0877)73-2211




今のわたし～これからのわたし

続けたいこと

これらのことは実現できそうですか。

行きたい場所

やりたいこと

実現のために必要なことはありますか。

広 告

医療法人 圭良会



永生病院

まんのう町買田221-3

☎(0877) 73-3300代



居宅介護支援事業所

いこいの郷

☎(0877) 73-3655

通所介護



げんきの郷

☎(0877) 58-8811

通所介護



いこいの家

☎(0877) 73-3718



もしものとき

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

病気になったら

＊告知について

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 病名や余命を告知してほしい | ☐ 病名のみ告知してほしい |
| ☐ 家族等に任せる | ☐ その他() |

＊延命治療について

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 可能な限り延命治療を受けたい | ☐ 延命治療を希望しない |
| ☐ 苦痛を少なくすることをしてほしい | ☐ その他() |

＊希望する延命治療

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---|
| ☐ 点滴による水分補給 | ☐ 中心静脈栄養 | ☐ 経管栄養(胃ろう含む) |
| ☐ 昇圧剤の投与 | ☐ 人工呼吸器 | ☐ 蘇生術(心臓マッサージなど) |
| ☐ その他(具体的に) | | () |

＊終末医療について

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 自宅で過ごしたい | ☐ 病院で看護を受けたい |
| ☐ 病院以外の施設等で過ごしたい | ☐ その他() |

＊臓器の提供等について

- | | |
|---|---------------------------------|
| ☐ 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している | |
| ☐ 臓器提供等は希望しない | ☐ その他() |



広 告

脳外科・内 科・糖尿病内科
リハビリテーション科・麻酔科 (大杉聡宏)
ペインクリニック内科 通所リハビリ (デイケアセンター)

医療法人 **大杉脳外科**

善通寺市大麻町 (尽誠学園より南1km) ☎(0877)63-5566

総合介護施設 **まおの里** ☎(0877)43-6066
住宅型有料老人ホーム グループホーム
小規模多機能ホーム デイサービス

介護が必要になったら

＊介護をお願いしたい人

☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ その他()

名 前: _____ 名 前: _____

＊介護してほしい場所

☐ なるべく自宅を希望する ☐ 病院や施設

名 前: _____

☐ お任せする

＊介護の費用について

☐ わたしの年金や預金でまかなってほしい

☐ 用意している(保管場所:)

☐ その他()

判断力が落ちたら

＊財産管理などをお願いしたい人

☐ 配偶者 名 前: _____

☐ 子ども 名 前: _____

☐ その他 名 前: _____

広 告

＊ 指定訪問看護ステーション ＊

ナースネット ☎(0877)89-1477

＊ 指定居宅介護支援事業所 ＊

プランネット ☎(0877)89-0250

どんな小さなことでもご相談ください。



株式会社 トータルライフネット
まんのう町吉野2189番地1

☎(0877)89-0250 FAX(087)883-0039



医療法人社団 **林 泉 会**

〒766-0026 まんのう町岸上1638-30

林 医 院

TEL(0877)75-5125

FAX(0877)75-4075

介護老人保健施設 通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

グリーンヒル満濃

TEL(0877)73-0625 FAX(0877)73-0626



＊葬儀の場所

- ☐ お任せする
- ☐ 希望がある（名称等： ）
- ☐ その他（ ）

＊葬儀の規模

- ☐ お任せする
- ☐ 家族・近親者のみ
- ☐ 参列してくれる方全て

＊遺影

- ☐ お任せする
- ☐ 用意している（保管場所： ）

＊葬儀の費用

- ☐ わたしの預金等でまかなってほしい
- ☐ 用意している（保管場所等： ）
- ☐ その他（ ）

広 告

大山内科 医院

診療時間／ 午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 6:00

休診日／木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

まんのう町吉野 1572-1

☎79-3311



✳葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

☐ 契約している ☐ 予約している ☐ していない

葬儀業者

☐ 生前予約で頼んでいる

(業者名: _____ 連絡先: _____)

葬儀を行う宗教 宗派

☐ 下記の宗教・宗派を希望する

(名 称: _____ 連絡先: _____)

☐ 無宗教葬にしてほしい

☐ 家族・親族の判断に任せる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

☐ ある(_____) ☐ 無い

死装束

☐ 身に着けたいもの

(内容: _____ 保管場所: _____)

☐ 無い

✳遺言書について

☐ 有り(保管場所: _____)

☐ 無し

お墓のこと

✳埋葬

一般墓地 / 永代供養 / 納骨堂 / 散骨・自宅供養 / 樹木葬 /
希望なし / その他()

渡したいもの

何を

保管場所

誰に(名前: 関係:)

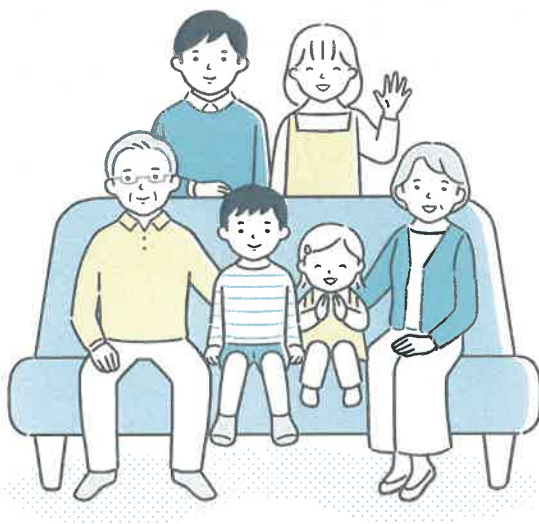
連絡先

何を

保管場所

誰に(名前: 関係:)

連絡先



遺言書について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言書の作成を検討してみてもいいでしょうか。

遺言書には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があり、作成者や手続きが異なります。詳しくはお近くの各機関にご確認ください。

◆ 自筆証書遺言

作成者：本人の自筆

手続き：裁判所

保管方法：本人が保管する

◆ 秘密証書遺言

作成者：本人が望ましい

手続き：裁判所

保管方法：本人が保管する

◆ 公正証書遺言

作成者：公証人役場で作成

手続き：公証人役場

保管方法：公証人役場で保管

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

◎ 法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取消したりすることができます。

◎ 任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。

広 告

終活・遺言書の作成等、相続手続き全般を専門的に行っております



相続支援センター香川

代表行政書士 橋田 明夫
税理士 林 優希
税理士 橋田 愛子

電話 24時間受付中

☎ 080-2999-8000

〒769-0303 仲多度郡まんのう町七箇235

FAX 0877-89-8000

「相続支援センター香川」
公式HP

YouTube



空き家対策、補助金申請の事なら『橋田行政書士事務所』へ

財産について

◎預貯金

金融機関・支店名	口座番号	口座名義	備考

◎株式・債権など

証券会社	支店	資産種類	保管場所

◎生命保険

保険会社	種類	受取人	証書保管場所

◎不動産

地番	内容	登記事項証明書 (権利書)保管場所	管理している 不動産業者名

◎法人

法人名	内容	法人登記種類の 保管場所	関係する税理士等

◎その他(貸金庫、クレジットカード、借金など)

広 告

土地 戸建 田・畑 マンション

相談・査定・提案・
広告掲載無料です！

買取りも
します！

売買物件が
大変不足しています。

売却物件大募集

不動産全般・建築工事・リフォーム工事

株式会社 トータルハウジング

TEL 0877-56-4088 FAX 0877-56-4087

〒766-0012 仲多度郡まんのう町西高橋 239-17 トータルハウジング 香川

琴平組合銀行

香川銀行 琴平支店

中国銀行 琴平支店

香川県信用組合 琴平支店

百十四銀行 琴平支店

高松信用金庫 琴平支店

(五十音順)

人生会議（ACP）してみませんか

わたしのこと

もしものとき

財産について

各種相談先・手続き先

各種相談先・手続き先

遺言書や任意後見契約などの公正証書の作成について

名称	所在地	電話番号
丸亀公証役場	丸亀市塩飽町9番地1	0877-23-4734

地域包括支援センター 要介護認定の申請、成年後見制度の相談

◎まんのう町地域包括支援センター(福祉保険課内)

所在地:まんのう町吉野下430番地

☎0877-73-0125



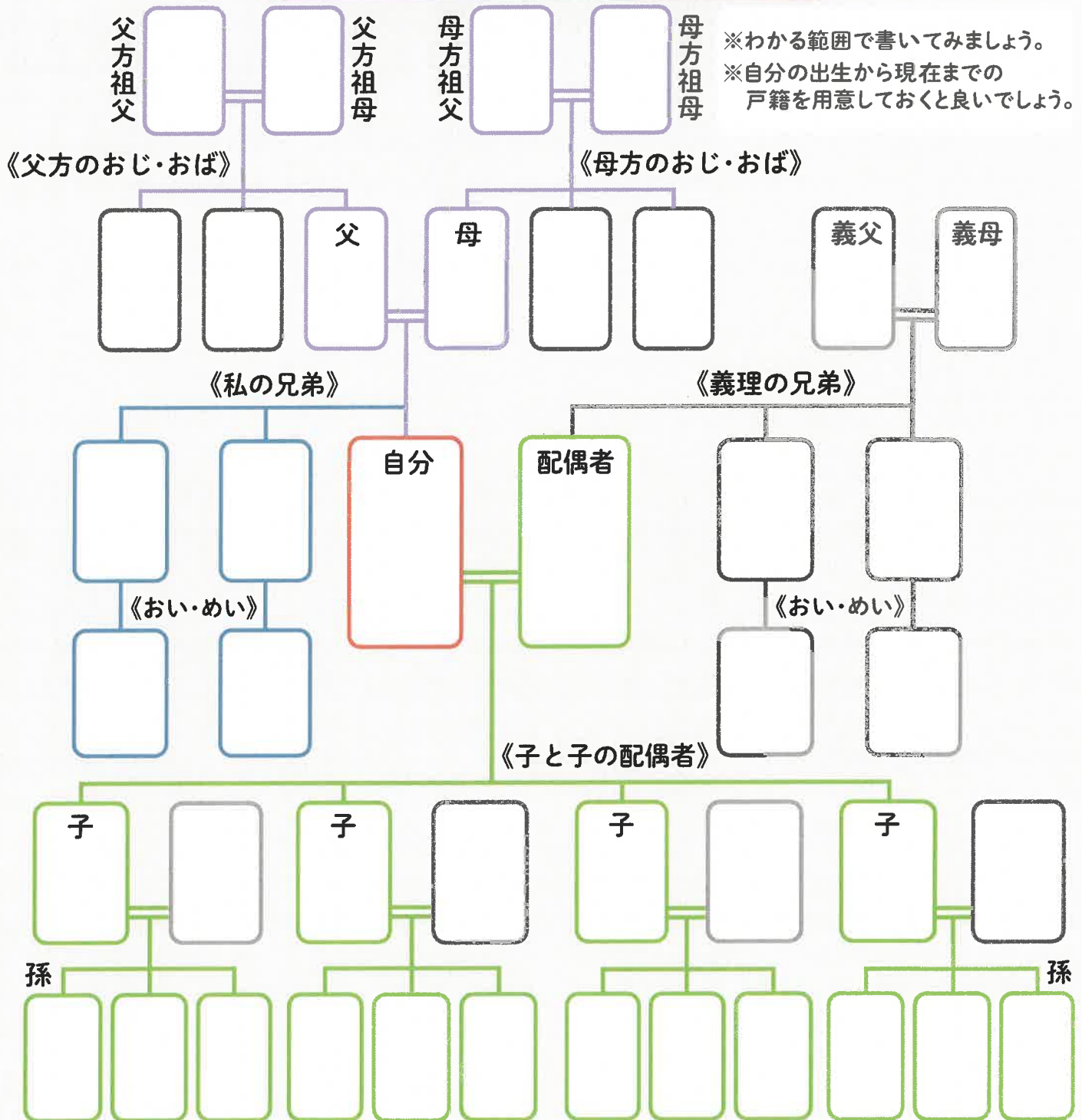
成年後見制度に関する専門職の相談窓口について

名称	所在地	電話番号
香川県弁護士会	高松市丸の内2番22号	087-822-3693
香川県弁護士会 丸亀事務室	丸亀市城西町2-4-25 アット丸亀ビル4階C号室	0877-22-6713
香川県司法書士会 (成年後見センター・ リーガルサポートかがわ)	高松市西内町10番17号	087-821-5701
香川県社会福祉士会 (ぱあとなあ香川)	丸亀市飯山町下法軍寺581番地1 丸亀市飯山総合保健福祉センター1階	0877-98-0854
香川県行政書士会 (コスモス成年後見サポート センター・コスモスかがわ)	高松市林町2217番地15 香川産業頭脳化センター407号 (香川県行政書士会内)	087-868-7789
四国税理士会 成年後見支援センター	高松市番町二丁目7番12号	0120-883-110

※成年後見制度の利用支援については、まんのう町地域包括支援センターにご相談ください。



わたしの家族(家系図)



まんのう町 未来ノート

令和7年3月発行

発行／製作

株式会社サイネックス
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 徳島支店
〒770-0813 徳島県徳島市中常三島町1-32
TEL.088-623-0530

※掲載している広告は、令和7年3月現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。